

みんなで考えよう

アスリートが 摂るべき栄養素と 食事メニュー



皆さんはバランスの良い食事を摂れていますか？アスリートが活躍するためには日々のトレーニングも重要ですが、それらを支えるうえで密接に関わっている要因の一つが『栄養』です。競技種目によっては増・減量があり、選手一人ひとりにあった栄養補給が求められます。

そこで、今回はグループワーク形式で食事内容を考案し、その場で講師よりフィードバックを行う実践的ワークショップを開催します！！

 **参加無料**

第1回

2022.9.6 TUE

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

立川商工会議所 11階 第6会議室

- 多摩都市モノレール「立川北駅」(バリアフリー)から徒歩4分
- JR 中央線「立川駅」北口(バリアフリー)から徒歩5分

第2回

2022.9.15 THU

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

SYDホール

- JR 山手線・総武線「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分
A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3分

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目標している方等

定員 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>

講師



やなぎさわ かえ
柳沢 香絵 氏

- 相模女子大学 栄養科学研究科・健康栄養学科教授
- 特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養学会 副会長
- 日本トレーニング科学会 理事
- 特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 評議委員



きまむら ゆきこ
來海 由希子 氏

- 管理栄養士
- フリーランス
- 女子プロサッカーチーム栄養サポート

参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本ワークショップは、新型コロナウイルス
感染防止対策を徹底しております。

- 体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- 必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急ぎよ予定が変更となる場合があります。
- その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

お申込期間

第1回 2022年8月1日(月)から9月2日(金)まで

第2回 2022年8月1日(月)から9月13日(火)まで

お申込方法

WEBによるお申込み

▶以下のURL又は右記QRコードの申込フォームからお申込みください。
<https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>



FAXによるお申込み

▶必要事項をご記入の上、本紙をFAXしてください。
 ▶申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
03-5413-6926

※先着順とさせていただきます。参加可否については、電子メール又はFAXでご連絡させていただきます。
 なお、定員に達した場合はお申込期間に関わらずお申込みを締め切らせていただきます旨、ご了承ください。
 ※[tokyo-sss@tef.or.jp]からのメールを受信できるよう、メール設定の確認をお願いします。あわせて、迷惑メールフォルダもご確認ください。

令和4年度 第1・2回実践型ワークショップ 参加申込書

参加希望回	第1回・第2回		競技種目名	
分類	監督・コーチ・部活動顧問・指導者・指導者をめざす方・保護者・トレーナー その他（ ）			
ふりがな		年代	10代・20代・30代 40代・50代・60代以上	
氏名				
住所	〒			
電話番号		FAX番号		
メールアドレス	※PC or 携帯		@	
所属先	※クラブ・学校等			
身体的配慮の有無	有・無（有の場合はどのような配慮が必要かご記入ください。）			

※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申込みいたします。

【個人情報の取扱いについて】

- ① 届記入いただきました個人情報は、受測結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会・研修会等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
- ② お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と連携することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り直しを行っております。
- ③ 当事業団は、お預かりした個人情報を、④に定める利用目的の範囲内で第三者に提供することがあります。
- ④ 個人情報を御提供いただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は④の目的が実行できない場合があります。
- ⑤ 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、右記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務室>
 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
 TEL: 03-6380-4955
 FAX: 03-6380-4877
 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp
 <個人情報保護管理担当>
 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

第1回会場

立川商工会議所 (東京都立川市曙町 2-38-5)
 11階 第6会議室



第2回会場

SYDホール (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

